

simples — — MENTE



Gerir a ansiedade antes, durante e após o exame

Identifique o que costuma fazer e o que pode continuar a incluir nas suas práticas de gestão de ansiedade.

ANTES DO EXAME

Faço questão de me lembrar que **um pouco de ansiedade é normal e até útil**.

Ponho as coisas em perspetiva. Sei que o exame é importante para mim e para os meus objetivos, mas não só dele depende o meu futuro.

Presto atenção ao meu discurso interno, e trago à consciência **conquistas que fiz no passado** (momentos que foram igualmente difíceis e que consegui ultrapassar).

Lembro-me que há coisas que não controlo, mas o estudo é uma das que controlo. Por isso, **tento estudar com antecedência.** A preparação é chave para gerir a ansiedade.

Faço o meu plano de estudo, definindo tarefas e prioridades e tendo presente os meus objetivos a médio e longo prazo.

Crio um ambiente que me permita estudar sem ser interrompido, removendo distrações.

Faço intervalos de 5 a 10 minutos por cada hora de estudo e recompenso-me por cumprir o plano estabelecido.

Testo o meu conhecimento previamente, ao mesmo tempo que testo as minhas estratégias de gestão de ansiedade. Se tenho receio de não conseguir concluir o exame no tempo previsto, pratico cronometrando o tempo.

Em períodos de avaliação, **as atividades de lazer e descanso podem ter de diminuir, mas não as faço desaparecer da minha agenda.** Sei o quão importantes são para o meu bem-estar.

Visualizo-me a completar o exame, “vencendo a ansiedade”, fazendo uso de estratégias para reduzir a mesma, como seja a respiração profunda.

Cuido da minha alimentação e do meu sono. Sei que o sono potencia a minha capacidade de pensar de forma mais clara e de gerir a ansiedade.

Reduzo o consumo de cafeína, sobretudo nestas alturas.

No dia do exame, como bem e visto-me de forma confortável. Tento praticar algum exercício físico (cerca de 15 minutos), de preferência no exterior, fazendo uso dos meus sentidos para me conectar ao momento presente (presto atenção aos sons que ouço, ao que vejo, ao que sinto, ao que cheiro...).

simples — — MENTE



Gerir a ansiedade antes, durante e após o exame

DURANTE O EXAME

Chego ao local de exame com alguma antecedência.

Evito discutir a matéria antes do exame. Lembro-me que as emoções são contagiantes, pelo que a ansiedade dos colegas pode aumentar a minha. Ao invés, tento caminhar um pouco, utilizando autoinstruções e respirando fundo.

Aceito que fiz tudo o que podia para me preparar, deixando de lado o foco nas coisas que não sei tão bem. Lembro-me que a forma como vejo a situação tem impacto na forma como a sinto e no meu comportamento. Se vejo o exame como uma ameaça, a ansiedade irá crescer, se o vejo com um desafio e mais até como um jogo, em que o propósito é colher o maior número de pontos possíveis, no tempo disponível, mais facilmente consigo gerir a ansiedade. Lembro-me que até posso errar em várias questões e na mesma sair-me bem.

Se sinto manifestações da ansiedade no meu corpo, utilizo a estratégia de respiração profunda, com o propósito de reduzir a tensão. Fecho os olhos e inspiro por 7 segundos. Expiro até ao meu limite. Continuo a respirar calmamente, até que sinta o meu corpo relaxar (faço 2 a 4 sequências). Abro os olhos e uso autoinstruções positivas (“vais fazer o melhor que conseguires” ...).

Se sinto o meu corpo tenso, posso fazer um exercício de relaxamento muscular. Centro-me nos grupos musculares mais tensos, contraio os mesmos durante alguns segundos e relaxo... mexo os ombros, estico as pernas, mexo as mãos (...).

Se começar a ter pensamentos negativos sobre o quão bem ou mal me pode me correr o exame, **tento travá-los**, dizendo “stop”. Tento não me focar no resultado específico que quero ou desejaria alcançar. Tal está fora do meu controlo. **Lembro-me dos sucessos passados** (“eu estou ansioso, mas já consegui ultrapassar tantos outros desafios.”)

Se o formato do exame permitir, **leio o exame até ao fim. Distribuo o tempo de duração** da prova em função do n.º e do tipo de respostas. **Respondo** às perguntas que sei à partida, e depois retorno a outras, em que me sinto menos confiante.

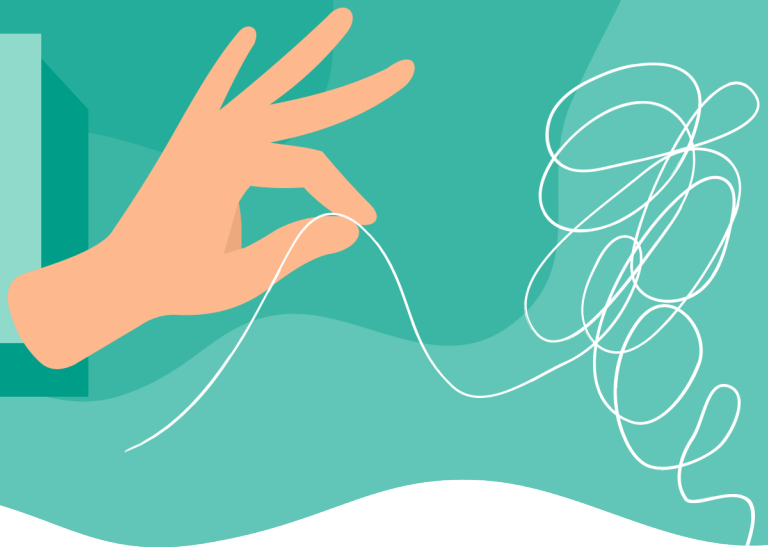
Tento não me deixar influenciar pelo desempenho dos colegas.

Se bloquear, respiro fundo e depois escrevo quaisquer palavras que me façam lembrar de outras.

Releio as respostas antes de entregar.

O tempo é algo que me guia na resolução do exercício, mas não fico constantemente a olhar para o relógio.

simples —
— MENTE



Gerir a ansiedade antes, durante e após o exame

APÓS O EXAME

Quando termino o exame, penso no que correu bem e menos bem, mas logo deixo de pensar no exame. **É altura de me focar no próximo.**

Reforço-me pelo esforço alocado, fazendo algo que goste, e recordando-me que, independentemente do resultado, não serei definido por tal.

Quando saem os resultados procuro saber as respostas que errei ou deixei incompletas. A **análise do que correu bem e menos bem** pode ajudar a orientar o meu estudo, para um próximo momento de avaliação.

Referências:

Downs, C. (2021). Managing Test Anxiety. *Brown University*. <https://www.brown.edu/campus-life/support/counseling-and-psychological-services/managing-test-anxiety>

Seco, G., Pereira, A., Filipe, L., Alves, S., & Duarte, A. (2012). *Como ter sucesso no ensino superior – Guia prático do estudante*. Lisboa: Pactor